



のこんだてひょう



2024年

甲斐市立竜王東小学校

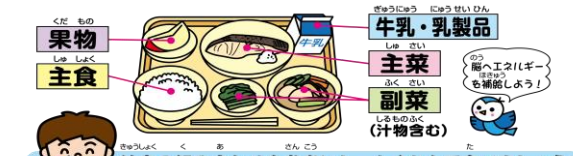
日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
1月を学校給食月間とし、各地の郷土食や次世代に伝えたい味、昔の給食などを実施します。					
1/10 (水)	* ぽっかいどうのこんだて *				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ザンギ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	あおなとひじきのごまマヨあえ	ひじき かまぼこ	ほうれんそう こまつな	ごま さとう マネー ユート レッツ	
	どさんこじる	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ にんにく	ごまあぶら バター じゃがいも	
	ヨーグルト				
11 (木)	* かがみびらきのこんだて *				5・6年ス キー教室
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのごまみそやき	さけ みそ	しょうが にんにく	ごま さとう	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	じゃがいも さとう	
	しらたまそうに	あぶらあげ かまぼこ	にんじん だいこん こまつな しいたけ	しらたまもち	
	きっかみかん	みかん			
12 (金)	* あおもりけんのこんだて *				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのしょうがやき	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	さとう あぶら かたくりこ	
	みそしょうがおでん	みそ がんもどき ちくわ うすらのたまご こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん しょうが		
	すましじる	わかめ とうふ	こまつな しいたけ にんじん	ごまあぶら さけかす	
	りんごゼリー		りんごゼリー		
15 (月)	* ひがししょうにんきのこんだて *			ミルクココア コッペパン グラニューとう あぶら	
	ココアあげパン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひとくちからあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	キャベツのプレゼ	ベーコン	キャベツ	バター	
	ベジタブルスープ		だいこん レタス たまねぎ にんじん ブロッコリー		
	はちみつれもんゼリー		はちみつれもんゼリー		
16 (火)	* かすがわけんのこんだて *		たまねぎ グリーンピース マッシュルーム コーン パプリカ にんにく しょうが あかさかとまと		
	かいぐんカレー (はまなのドライカレー)	ぶたにく		こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マカロニサラダ	チーズ ハム	にんじん きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ コンドレッシング	
	ほうれんそうのスープ	とうふ	たまねぎ きくらげ ほうれんそう にんじん		
	さつまいもとりんごのケーキ	たまご ぎゅうにゅう	りんご レモンかじゅう	ホットケーキミックスこ バター グラニューとう さつまいも	
17 (水)	* おむすびのひ&むかしのこんだて *				
	おむすび	わかめ		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	すいとんじる	とりにく たまご みそ スキムミルク ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ ねぎ にんじん はくさい こまつな	こむぎこ あぶら	
	きっかみかん		みかん		
18 (木)	* ながのけんのこんだて *				
	ごへいもち	みそ		こめ さとう ごま くるみ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんぞくやき	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
	ピリからきゅうり		きゅうり にんじん だいこん	さとう ごまあぶら	
	そぼろじる	とりにく とうふ	しょうが にんじん こんにゃく こまつな えのきたけ ねぎ	あぶら かたくりこ	
	りんご	りんご			
19 (金)	* しょういくのひ&はつかしょうがつのひのこんだて *				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	さとう かたくりこ	
	ちくさあえ	たまご わかめ	キャベツ もやし にんじん	さとう ごまあぶら	
	さつまじる	とうふ みそ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	さつまいも	
	しんげんもちふうだんご	きなこ		しらたまもち くるみつ	

22 (月)	*しがけんのこんだて*			
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう
	ごもくきんぴら	だいず とりにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	さとう あぶら
	おこうじる	あぶらあげ みそ	こまつな かぶ	
23 (火)	グレープゼリー			グレープゼリー
	むらけんのこんだて			
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かしわのすきやき	とりにく とうふ	しょうが はくさい にんじん しらたき えのきたけ しめじ さやえんどう	さとう
	ポテトサラダ	チーズ	きゅうり にんじん えだまめ コーン	じゃがいも マネズ コンドレッシング
24 (水)	なめこのみそしる	みそ わかめ	なめこ ねぎ	
	みかんゼリー			みかんゼリー
	かがわけんのこんだて			
	しっぽくうどん	かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	しいたけ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ だいこん	うどん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ほねつきどり	とりにく	にんにく	
25 (木)	おろしあえ	とりにく	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん	
	きなこケーキ	たまご きなこ ぎゅうにゅう		はちみつ さとう バター 熱クレーマックス
	かいしのこんだて			
	やはたいもごはん	ぶたにく	にんじん しょうが	こめ むぎ やはたいも さとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	だいず ハム チーズ ミックスビーンズ	コーン きゅうり	マヨネーズ マカロニ ごま コンドレッシング
26 (金)	とうふのみそしる	とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな	
	おこめのタルト			おこめのタルト
	むかしんのこんだて			
	コッペパン			コッペパン ジャム
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ココア
	くじらのケチャップあえ	くじら	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ さとう
29 (月)	だいこんのさっぱりサラダ	とりささみ	だいこん にんじん きゅうり もやし レモンかじゅう	あぶら さとう
	わかめスープ	わかめ とうふ たまご	ねぎ こまつな	ごま
	きっかみかん		みかん	
	こうちけんのこんだて			
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
30 (火)	かつおかツ	かつお	にんにく しょうが	あぶら パンこ
	とさに	ちくわ かつおぶし	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん	さとう
	みそけんちんじる	みそ とりにく あつあげ	ごぼう こまつな にんじん だいこん ねぎ	あぶら
	はちみつゆずゼリー			はちみつゆずゼリー
	むがさむけんのこんだて			
	あんかけやきそば	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ ニラ	めん あぶら さとう かたくりこ
31 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	バイクドポテト		パセリ	じゃがいも バター
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぎ こまつな しめじ	ごま
	かんざらし		レモンかじゅう	しらたまだんご さとう はちみつ
	みやざむけんのこんだて			
	とりめし	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう
31 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	がね		にんじん ごぼう	てんぷらこ あぶら さつまいも
	きりほしだいこんのナムル	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン	ごま ナムルドレッシング
	ざぶじる	かまぼこ みそ	かぼちゃ だいこん しいたけ にんじん ねぎ	
	ひゅうがなつゼリー			ひゅうがなつゼリー

献立は都合により変更する場合があります。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんでは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べる
ので、ゆっくり消化・
吸収され、腹持ちがよ
く、安定して脳へエネ
ルギーを供給します。



春の七草



1月7日は人日の節句、
この日に七草がゆを食べる習慣が
あります。



